**Конспект**

**родительского собрания для 1 класса на тему «Режим дня – основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника»**

**Дата проведения**: II учебная четверть.

**Форма проведения**: круглый стол.

**Продолжительность**: 1,5 часа.

**Цель:** информировать родителей учащихся о режиме дня, рекомендуем для соблюдения учащимися 1 класса.

**Задачи**: способствовать необходимости установления и соблюдения режима дня первоклассниками в школьной и домашней обстановке; формировать у родителей правильное отношение к режиму дня детей.

**I. Подготовительный этап**

В преддверии родительского собрания по теме «Режим дня - основа сохранения и укрепления здоровья первоклассника» классному руководителю желательно раздать родителям первую памятку - письмо следующего содержания:

***Уважаемые родители!***

*Ваши дети на уроках в школе будут знакомиться с основными правилами здоровьесбережения. Учеников будут учить бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме, подъезде, лифте.*

***Пожалуйста:***

*1. Объясните вашему ребенку, почему очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.*

*2. Обратите внимание вашего ребенка на состояние вашего двора, дома, подъезда, лифта, их стен.*

***3. Научите вашего ребенка****:*

*- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своем дворе, доме, подъезде, лифте;*

*- не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда;*

*- следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия.*

*4. Личным примером научите вашего ребенка соблюдать эти требования.*

*5. Чтобы ваш ребенок всегда выглядел опрятно, научите его:*

*- 2 раза в день чистить зубы;*

*- ежедневно принимать душ;*

*- ухаживать за своей одеждой и обувью;*

*- менять ежедневно нижнее белье, носки;*

*- всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркало, расческу;*

*- содержать в порядке свою прическу.*

*Я благодарю вас и прошу продолжать обучение ребенка основным правилам личной и общественной гигиены.*

Подготовительная работа к собранию должна включать подбор материала для проведения педагогического всеобуча по теме «Режим дня младших школьников», оформление плакатов и стендов, содержащих указание на основные обязательные режимные моменты, влияющие на здоровье учащегося. Желательно попросить некоторых родителей выступить по поводу распорядка дня, принятого в семье.

**II. Организационный этап**

Собрание лучше проводить в форме круглого стола, поэтому желательно так расположить посадочные места в учебном кабинете, чтобы все присутствующие имели возможность видеть друг друга и организатора разговора (классного руководителя). После обмена мнениями по поводу необычного расположения на период родительского собрания классный руководитель сообщает тему собрания, аргументирует необходимость выбора данной темы.

Доводы классного руководителя могут быть следующими.

**Классный руководитель**. Здоровье можно рассматривать как «правильную деятельность животного организма» или просто «то или иное состояние организма...». Обратимся ко второму определению, которое можно дополнить признаками «крепкое» или «слабое» здоровье. Понятно, что для каждого родителя важно, чтобы здоровье его ребенка было крепким. Но, анализируя данные Дневника здоровья, можно сделать вывод, что здоровье наших школьников таковым не является. Почему? Каковы причины нарушения самочувствия? Попытаемся вместе найти пути решения возникшей проблемы.

Далее классный руководитель сообщает цели родительского собрания, его продолжительность.

**III. Проведение педагогического всеобуча для родителей**

Классный руководитель. Сочетание «режим дня» известно каждому присутствующему здесь. Но так ли существенна роль режима дня, чтобы посвящать этой теме целое родительское собрание? Да, режим дня для первоклассника приобретает особенно важное значение, его следует рассматривать как «установленный порядок чего-нибудь» (С.И. Ожегов). Значение режима увеличивается не только из-за изменения нагрузки, но еще и потому, что новые обязанности требуют от младших школьников большей собранности и дисциплированности. Режим помогает правильно сочетать труд и отдых. Врачи утверждают, что режим дня - это лучшая мера, предупреждающая возбудимость и раздражительность детей. Режим может помочь сохранить нормальную работоспособность в течение дня, в течение всего учебного года. Согласно исследованиям врачей-гигиенистов, работоспособность в течение дня бывает не одинакова. Так, можно установить два пика трудоспособности. Первый пик приходится на промежуток времени с 8.00 до 11.00 часов утра - дети в это время находятся в школе. Затем происходит снижение трудоспособности. Второй пик приходится на промежуток времени между 16.00 и 18.00 часами, а потом следует резкий спад трудоспособности. Из этих данных следует, что жесткий контроль за выполнением домашних заданий после 18.00 часов вечера пользы не приносит, и эта работа может нанести скорее вред, чем пользу. Как же должен быть распределен весь обычный день первоклассника?

**Утро**. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.

**Дорога до школы**. Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома лучше выходить заранее.

**Занятия в школе.**

**Дорога из школы домой.** Нужно сделать обязательным требование: после школы сразу домой.

**Переодевание после школы.**

**Свободное время**. Возможно его использовать на сон, прогулку, отдых, выполнение посильной работы по дому, которая должна быть регулярна и контролироваться со стороны взрослых. Стоит прислушаться к мнению врачей по поводу распределения свободного времени:

- не меньше 3 часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры;

- 30-40 минут - на посильную работу по дому;

- 1 час - на самообслуживание;

- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждения дополнительного образования;

- на подготовку домашних заданий учащимся 1 класса отводится 1 час.

**Вечером** следует отвести время для общения с ребенком, непродолжительному просмотру детских передач по телевизору или работе на компьютере.

**Подготовка ко сну.**

**Ночной сон.**

Это основные элементы режима дня ученика 1 класса. По времени режимные моменты могут быть распределены следующим образом (данный плакат оформлен классным руководителем в период подготовки к родительскому собранию (приложение 2)).

Приучать ребенка к такому режиму дня следовало до начала занятий в школе. На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка, и от умения взрослого строго следовать своим требованиям. Роль режима дня станет нормализующей жизнь семьи только после того, как соблюдение режима дня станет для первоклассника привычкой. Но работы для этого предстоит проделать очень много. Желательно, чтобы табличка с таким режимом дня висела над рабочим столом первоклассника.

(Учитель дает родителям практические советы по соблюдению режима дня (приложение 3).)

**IV. Социологический опрос родителей**

После того, как родители прослушали выступление о режиме дня первоклассника, классный руководитель предлагает ответить на следующие вопросы в письменной форме. Текст анкеты прилагается (приложение 4).

**V. Выступления представителей родительского коллектива**

После ответов на вопросы анкеты предлагается озвучить свои ответы нескольким родителям учащихся класса. Если нет желающих участвовать в разговоре по обсуждению темы собрания, классный руководитель должен вовлечь родителей в разговор, используя игровой метод: по кругу отправляется коробочка с вложенными в нее полосочками цветной бумаги. Среди полосочек находятся 5-6 полосочек одинакового цвета. Вытянувшие эти полосочки и будут основными участниками разговора, остальные присутствующие поддерживают разговор, приводя примеры из жизни своей семьи, касающиеся соблюдения определенных режимных моментов.

**VI. Подведение итогов родительского собрания**

В конце проведения родительского собрания участниками принимается решение.

Решение родительского собрания может быть следующим:

1. Согласиться с необходимостью соблюдения режима дня учащимися 1 класса.

2. Осуществлять контроль за соблюдением режимных моментов дома - родителями, в школе - классным руководителем.

3. Довести до сведения детей важность соблюдения режима дня для их здоровья.

4. Постараться поддержать соблюдение режима дня школьниками до следующего родительского собрания. Провести совместный анализ результатов.

5. Провести классный час с учащимися по теме «Составление и соблюдение режима дня».

**Приложение 1**

**Дневник здоровья**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя ученика)

проживающего по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Родители заносят данные наблюдений за своим ребенком.

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Критерий наблюдения | Время дня | Состояние | Оценка |
| Самочувствие | Утро | Хорошее - бодр, жизнерадостен, интерес к делам. Плохое - жалуется на боли, слабость, вялость и другие неприятные ощущения |   |
| Вечер |   |
| Боль | Утро | Усталости нет, осталось чувство усталости |   |
| Вечер | Устал, не устал, переутомился |   |
| Настроение | Утро | Хорошее, удовлетворительное, плохое |   |
| Вечер |   |
| Сон | Продолжительность | (9-10 часов), качество сна, причины нарушения |   |
| Качество |   |
| Аппетит | Утро | Хороший, повышенный, удовлетворительный, плохой, отсутствие |   |
| Вечер |   |
| Работоспособность | На уроках | Повышенная, обычная, пониженная |   |
| Дома |   |

**Приложение 2**

**Режим дня для первоклассника**

|  |  |
| --- | --- |
| Подъем | 7.15 |
| Утренняя гимнастика, туалет | 7.15-7.45 |
| Завтрак | 7.45 - 8.00 |
| Дорога в школу | 8.00 - 8.15 |
| Занятия в школе | 8.30-13.45 |
| Обед в школе | 13.00-13.30 |
| Дорога из школы | 13.45-14.00 |
| Отдых | 14.00-15.00 |
| Прогулка | 15.00 - 17.00 |
| Подготовка домашних заданий | 17.00-18.00 |
| Прогулка | 18.00-19.00 |
| Помощь по дому | 19.00 - 19.45 |
| Ужин | 19.45-20.30 |
| Туалет, подготовка ко сну | 20.30-21.00 |
| Сон | с 21.00 |

**Приложение 3**

**Памятка для родителей**

1. Заранее составьте для своего ребенка режим дня с учетом особенностей жизни вашей семьи. Приучайте ребенка к его соблюдению.

2. По мере возможности контролируйте, как ребенок соблюдает режим дня, проанализируйте результаты и сделайте выводы.

3. Обратите внимание на то, достаточно ли развиты у вашего ребенка навыки самообслуживания, привлекайте его к участию в домашних делах.

**Приложение 4**

**Анкета «Режим дня в жизни ребёнка»**

1. Существует ли в вашей семье определенный распорядок, режим дня?

2. Если существует, то в течение какого периода времени? Если не существует, то появлялось ли желание попробовать жить по определенному расписанию?

3. Ощущаете ли вы полезность соблюдения режима дня?

4. Может ли оказывать влияние соблюдение режима дня на самочувствие вашего ребенка?

5. Какие режимные моменты могут оказаться наиболее сложными для выполнения в вашей семье?

6. Какие режимные моменты легки и просты для вашей семьи?

7. Связано ли соблюдение дня ребенка напрямую с сохранением и укреплением его здоровья?